مجلة عيون الإلكترونية
شهرية | إجتماعية | ثقافية

اقرأ .. في هذا العدد

العدد الرابع | ٤ يناير ٢٠١٧

جزيرة بلا سواحل : أعمال دفان تستهدف آخر ساحل في جزيرة النبيه صالح

جعفر خليل يقدم ورشة الخبر الصحفي لهدف التطور الإعلامي

الطالبة زينب سعيد : نسبة كبيرة من طلبة الثانوية ينقصهم التوجيه للمرحلة الجامعية
الغربة تمنحك مميزات اجتماعية وتفاعلية من الصعب أن تحصل عليها

ماذا استفدنا من عاشوراء الإمام الحسين ع ؟

ابني مراهق !

جزيرة بلا سواحل : أعمال دفان تستهدف آخر ساحل في جزيرة النبيه صالح

عُيون – حسن المؤمن

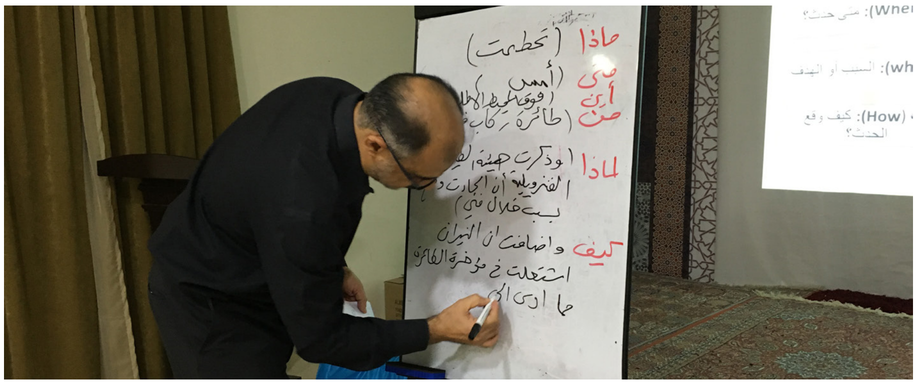
هي جزيرة بلا سواحل تحيطها البيوت الفارهة من كل جانب ، إذ لا يوجد فيها سوى ساحل واحد في الجهة الغربية يتنفس منه الأهالي رائحة البحر. وبالرغم من صدور عددٍ من القرارات من رئاسة مجلس الوزراء تمنع أعمال الردم والتعميرَ على سواحل خليج توبلي إذ يعتبر محمية طبيعية.

فُوجئ أهالي النبيه صالح قبل عدة أيام بمعدات ثقيلة تعمل على قدم وساق على ردم الساحل الغربي بمساحات كبيرة في مخالفة صريحة لقرارات مجلس الوزراء رقم (١) لسنة ١٩٩٥م بشأن منع الدفان والتعمير في خليج توبلي الذي نصت المادة (١) منه على وجوب توقف جميع أنواع الدفان في خليج توبلي ، كما نصت المادة رقم (٢) على منع التعمير في المنطقة المتبقية من خليج توبلي باعتبارها منطقة محمية طبيعية من الفئة (ب) طبقا لقرار مجلس الوزراء في جلسته رقم (١٣٤١) بتاريخ ١٦ أبريل / نيسان ١٩٩٥ ، وكذلك بموجب قانون (٣٥) لسنة ٢٠٠٦ بخصوص اعتبار منطقة خليج توبلي محمية طبيعية يمنع الردم والتعمير فيها.

الجدير بالذكر أن الحكومة البحرينية أصدرت منذ عام ١٩٤١ حتى عام ٢٠٠٦ نحو ١٢ مرسومًا وقانونًا تطالب فيه بحماية خليج توبلي والحياة البيئية والثروة البحرية والفطرية ، ومع ذلك لا تزال المخالفات قائمة ومستمرة ، وعملية الدفان هذه مثالٌ جلي على ذلك وكأنما هي فوق القانون.

ومن هذا المنطلق نطالب وزارة الأشغال والبلديات والتخطيط العمراني بالوقف الفوري لهذه الأعمال والإفصاح عن كيفية الترخيص لعمليات الردم هذه ، وهل من المعقول أن تكون قرارات الوزارة أعلى سلطة من قرارات مجلس الوزراء المذكورة أعلاه ؟

جعفر خليل يقدم ورشة الخبر الصحفي لهدف التطور الإعلامي



كتب : أبرار رمضان

نظم المدرب «جعفر خليل» في نوفمبر الفائت ورشة بعنوان «كيف تجذب الانتباه بالكتابة ؟ بقاعة الشيخ داوود في مركز الإمام علي (ع) ، حيث هدفت الورشة إلى تهيئة المشاركين لفن كتابة الخبر الصحفي ، إذ تضمنت محاور تحدثت عن أسلوب كتابة الخبر الصحفي ، والصورة الصحفية .

جاءت الورشة ضمن ثلاثة أيام في ثلاثة أسابيع ، تناولت فيها عدة محاور عن أسلوب كتابة الخبر الصحفي الملفت للانتباه وعناصره ، وأهمية العناوين و المقدمات ، كما ضمّت عدة نصائح لأبرز ما يخص الخبر من توقيت و اقتباسات ، بالإضافة إلى تدريبات عملية لكتابة العناوين و الأخبار الصحفية و مناقشتها مع المدرب و المشاركين ، إلى جانب أهمية الصورة الصحفية و تأثيرها على الخبر الصحفي .

تأتي هذه الورشة ضمن الورش و الدورات المتنوعة التي يحرص الشباب الجزيري على عقدها باستمرار سعيًا منه إلى تطوير أفراد القرية من ذكور و إناث في مجالات و تخصصات عدة .

يُذكر أن المدرب «جعفر خليل» مدرب معتمد من منظمة العمل الدولية و المعهد الكندي ، قدم العديد من الورشات بهذا المجال.

الطالبة زينب سعيد : نسبة كبيرة من طلبة الثانوية ينقصهم التوجيه للمرحلة الجامعية ، والغربة تمنحك مميزات اجتماعية وتفاعلية من الصعب أن تحصل عليها

عُيون – أحمد عيد

زينب سعيد أحمد ٢٠ عاماً ، طالبة علوم اكتوارية ، في السنة ثالثة بجامعة القاهرة ، شغوفة بالتعلم وتطوير الذات ، واكتشاف كل ما هو جديد .

كيف كانت وجهتك بعد إنهائك مرحلة الثانوية ؟ وكيف قررت اختيار الدراسة في الخارج في مرحلة البكالوريوس ؟

ذهنٌ مشوش بالطبع ، رغباتٌ متداخلة ، أحلامٌ وأمنيات معلقة ، والعديدُ من الصور والأوراق المطلوبة ، حقيقة لم تكن في مخيلتي سواء تخصص واحد فقط ألا وهو (الطب) ليسَ رغبةً مني؛ بل حفاظًا على كرامة المعدل والشهادة الي حصلت عليها ، وهنا تكمن المشكلة الكبرى في شيء بسيط شكليًا ، وهو أنه لازال طالب الثانوية العامة يفتقد التوجيه لمرحلة ما بعد المدرسة ، وبيان أهمية هذه المرحلة المصيرية في حياة الشخص .

اختيار الدراسة في الخارج ليس وليد لحظة التخرج فحسب ، بل كان أمرٌ له أولوية قصوى بالنسبة لي ، هو مثل أي شيء آخر له العديد من المميزات والعديد من العيوب أيضًا ، ولكن قيمة المميزات التي تعود على الطالب المغترب وما ينعكس عليه من تطور أكاديمي وثقافي وتعليمي ووظيفي لا يمكن بأي حال من الأحوال مقارنته ببعض من السلبيات التي يمكن أن يتعرض لها ، وهذا ما دفعني بالفعل لاتخاذ هذا القرار .

لماذا اخترتِ دراسة تخصص العلوم الإكتوارية ؟

حقيقة التخصص نفسه هو من جاء لي ، فعندما ظهرت نتائج البعثات كان هو من نصيبي ، عندها بدأت بالبحث عنه والسؤال عن أهميته وفروعه ومجالاته ، وجدته تخصص مهم فريد مناسب لروحي وذاتي ، نعم هذا ما أبحث عنه فهو نابع من داخلي .

ما هو تخصص العلوم الإكتوارية ؟ وكيف تصفينه من حيث المزايا والمساوئ ؟

إنه مثل الشخص المتخصص الذي يستطيع أن يقوم بالتوقعات المالية المستقبلية ، ودراستها وتحليلها ، ووضع النماذج الرياضية لها ، للمساهمة في اتخاذ القرارات ووضع السياسات المالية المناسبة ، ويمكن توصيف الأعمال التي يقوم بها الخبير الاكتواري كالتالي : تحليل الأحداث الماضية والتنبؤ بالتغيرات السريعة والمستمرة في النواحي المختلفة بأسواق المال ، السياسات المالية المناسبة ، ويمكن توصيف الأعمال التي يقوم بها الخبير الاكتواري كالتالي : تحليل الأحداث الماضية والتنبؤ بالتغيرات السريعة والمستمرة في النواحي المختلفة بأسواق المال ، و تقييم المخاطر المالية ، وتسعير بوصلات التأمين ، واعداد نماذج رياضية لتقييم أداء الاستثمار ، بالإضافة إلى المساهمة في صنع القرارات الاستراتيجية طويلة الأجل .

من مميزاته أن مجالاتها واسعة ومفتوحة في سوق العمل ، وهي في طور التطور والإنماء ، لذلك تحرص الهيئات والبنوك الاستثمارية وشركات التأمين على توظيف الاكتواريين ؛ للمساهمة بشكل فعّال في رسم سياستها النقدية والاستثمارية ، مع الأخذ في الحسبان جميع الأخطار المحتملة في المستقبل ، ولكن للأسف الشديد لا تزال العديد من الشركات والجهات تجهل هذا التخصص وأهميته .

الغربة أحياناً تكون عامل خوف أمام بعض الطلبة ، كيف تغلبتي عليها ؟

بالفعل إن الغربة طعمها مر ، كمرارة العلقم أو أشد ، لكن بالنسبة لي الغربة كانت الدراسة الأقوى والمواجهة الأصعب والمدرسة الكبيرة التي استقيت منها أعظم الدروس وأهم العبر ، تغلبت عليها بالصبر والتحمل والقناعة ومثل ما نقول باللغة العامية (التطنيش) .

ما هي الصعوبات التي تواجهينها ضمن دراستك وكيف تتغلبين عليها ؟

من أهم الصعوبات التي واجهتها هي الاعتماد الكلي على استراتيجية التعلم الذاتي والبحث والتبحر ، إذ هذا الأمر يأخذ وقتًا وجهدًا عظيم ، فمشقة البحث للوصول إلى المعلومة وفهمها مرهق للغاية ، بالإضافة إلى محدودية الموارد والوسائل الممكنة ، إذ أن طبيعة المواد تعتمد بشكل كبير جدًا على الرياضيات وعلوم الاحتمال والاحصاء ، ولكن لله الحمد تغلبت عليها عن طريق العمل ، والدراسة الجماعية وتبادل المعارف.

الحياة مختلفة بين البحرين ومصر ، حدثينا عن الحياة ضمن المجتمع المصري ، وكيف يكون يومكِ في أيام الإجازات ، وكيف تقضينه ؟

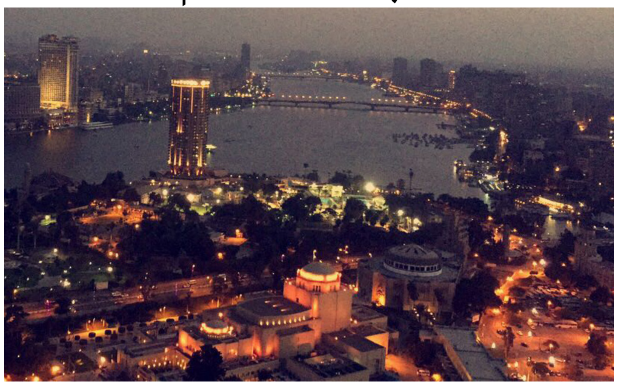
الحياة في مصر مختلفة تمامًا عن طبيعة الحياة في البحرين ، وتتميز مصر وبالتحديد القاهرة بالشوارع المزدحمة والمكتظة ، والكثافة العالية جدًا للسكان ، فمصر بطبيعتها حيوية ، مزدحمة .

في بداية الأمر قد يواجه الطالب صعوبة في التأقلم مع هذا النمط الجديد للحياة ، لكن سرعان ما يندمج ويتوغل ، أما الشعب المصري كأي شعب في العالم يوجد به الجيد والسيء ، ولكن على الفرد أن يتخذ شيئًا من الحذر في التعامل معه ، فالحياة سريعة ، مليئة بالمسؤولية والأعمال ، فلا يوجد وقت أساسًا للملل والتأفف ، فعادةً أقضي إجازتي الأسبوعية في التنزه واستكشاف الأماكن الجديدة ، أي أن الدراسة هنا تعطيك ما يشبه الرخصة الغير رسمية للسياحة في البلد وقتما تشاء .

كلمة أخيره في نهاية هذا الحوار ، توجهينها للطلبة المقبلين على المرحلة الجامعية ؟

وتحسب أنك جرم صغير ..
وفيكَ انطوى العالم الأكبر ..

إنّ مقولة الإمام علي (ع) هذه ، لطالما شغلت الكثير من الناس ، وتفكروا في كلماته لمحاولة إدراك ما تحتويه من معاني ، إذ تشير إلى أن الإنسان وإن كان صغير الشأن بالنسبة للكون ، إلا أن الكون ونظمه تجلت فيه ، وأنه مخلوق مكرم ، زوده الله تعالى بالعقل الذي يسع المدركات جميعها ، حيث أن الإنسان في هذا العصر ، استطاع أن يصل بعقله وروحه في أن يحول العالم وما يحوي من ثقافات مختلفة ولغات متعددة رغم المسافات الشاسعة التي تعد بالأميال بين قاراته وبآلاف الكيلومترات بين دولة وأخرى إلى قرية صغيرة ، لذا تفكر في نفسك ، وابحث عن ذاتك ، وآمن بقدراتك ، وضع أهدافك وطموحاتك نصب عينيك وسر باتجاهها .. (حارب فأنت عظيم)



• من عدسة الطالبة زينب سعيد

ماذا استفدنا من عاشوراء الإمام الحسين ع ؟

كتب : زينب قطان

قال الله تعالى في محكم كتابه الكريم : ومن يعظم شعائر الله فإنها من تقوى القلوب (سورة الحج آية ٣٢) مرت علينا أيام الحسين (ع) وفيها الكثير من المحطات التي يجب علينا أن نتوقف عندها وقفة المتأمل، والمراجعة لذواتنا التي تتعرض إلى كثير من حوادث الحياة المشحونة بالشهوات والميول والرغبات، لذا نريد أن نقف على ثمار هذا الليالي المباركة، وذلك بطرح الأسئلة التالية:

١- ما هي أبرز الثمار التي اقتطفناها من دوحة الإمام الحسين (ع) في هذا العام ؟

من أبرز ثمار ثورة الإمام الحسين (ع) أنها أعطت الكرامة للإنسان الحر الذي يرفض الظلم بكل صوره ويعيش كريمًا عزيزًا محترمًا في هذه الدنيا، بالإضافة إلى فريضة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والتي قال عنها الإمام الحسين (ع) : « إني لم أخرج أشرًا ولا بطِرًا ولا مفسدًا ولا ظالمًا، إنما خرجت لطلب الإصلاح في أمة جدي، أريد أن آمر بالمعروف وأنهى عن المنكر، وأسير بسيرة جدي وأبي علي بن أبي طالب (ع) فمن قبلني بقبول الحق والله أولى بالحق...إلى آخر الخطبة .

كما تعلمنا التضحية من أجل الدين، والمحافظة على الفرائض، والعمل بما يُرضي الله تعالى، وكيف نشتري الآخرة ونبيع الدنيا، وكيف نشتاق إلى حب الله ورضوانه، وهو الحب الحقيقي الذي يسعى الإنسان إليه ويسمو من خلاله.

٢- كيف نترجم هذه الثمار في حياتنا العملية ؟

ولكي نترجم تلك الثمار ونجسدها في حياتنا العملية علينا بمراجعة حساباتنا من جديد، وفتح صفحة جديدة في سلوكياتنا، وأن نُحيي تعاليم الإمام الحسين (ع) بالمحافظة على الصلاة، وأن نأخذ ما ينفعنا و يعيننا على طاعة الله ورسوله والتقرّب من دوحة محمد وآله.

كما لا ننسى بطلة كربلاء السيدة زينب (ع) وفضلها في الإعلام الحسيني وتخليد واقعة الطف وإبراز معالم ثورة الإمام الحسين (ع) عندما ألقت خطبتها في مجلس يزيد بن معاوية بكل شجاعة في إشارة إلى الحجاب الزينبي وهي تقول : (أمن العدل يا ابن الطلقاء، تخديرك حرائرك وإمائك، وسوقك بنات رسول الله سبايا، قد هتكت ستورهن، وأبديت وجوههن، يتصفح وجوههن القريب والبعيد، والدنيّ والشريف)، أكّدت على هذه النقطة التي تبعث برسالة إلى المرأة المسلمة لأني في أشد الظروف أدافع عن الحشمة والوقار وأنا في حِراجة هذا الموقف.

وفي نهاية كلمتي المتواضعة أُوصيكم وأوصي نفسي بتقوى الله و الاقتداء بالسيدة زينب (ع) والتمسك بالحجاب الزينبي.

أين نحن من عباءة زينب ؟!

عُيون – فلاح جعفر

حديث ذو شجون يختلج صدري و همٌ دفينٌ منذ زمن، ارتأيت أن أطرحه هنا عسى أن أجد أذنا صاغية تستمع لما أحمله في قلبي من آهات وتحسر، أتركك مع كلماتي لعلكم تستنشقون من بين أحرفها الحزن والأسى الذي يعتريني، عندما أرى بعض محبي زينب الحوراء (ع) يتهاونّ بحجابها ويمزقنّ عباءتها التي حاكتها العفة في أحلك الظروف وأصعبها.

مقارنة بيّنة لمشاهد الحجاب بعاشوراء، ومشاهد الانحسار عنه في باقي السنة مدعاة للتفكر و المراجعة فإن الحجاب ليس لباسٌ ساترٌ للجسم فقط أو قطعة قماش تغطيه، إنه الصورة التي رسمت ملامحها سيدة جليلة طاهرة نقية، من هنا أسلط الضوء على مقارنة بسيطة من مجتمعنا القروي الصغير.

فتياتٌ التزمن بعباءة زينب وحجابها خلال أيام عاشوراء، صغيراتٌ على مشارف سن التكليف وربما مكلفات متجلببات بعباءات خُصصت لهذا الموسم الحسيني فقط أو للذهاب للمسجد والمأتم (مشاهدٌ تثلج الصدر وتبعث في النفس الإسلامية الارتياح) وفي المشهد المقابل وبنفس الأشخاص التي في المواقف السابقة أو غيرهن، تجد الفتيات لبسن نوعًا من العباءات الصاخبة بـ لتطريز وبألوان مختلفة، بعض آخر من الصغيرات المكلفات وضعن عباءة زينب على رفِ الموسم القادم ويخرجن بلا عباءة ولا جلباب.

وبنفس السياق بعض الفتيات اعتدن على لبس (مريول) المدرسة فقط والذهاب والإياب به، ولمناسبات الأعياد وليلة النصف من شعبان في هذا المنحى غصة وشجن فهي ليلة صاحب العصر والزمن تبصر فيها ألوان التفسّخ من الحياء والعفة، فئة أخرى متزوجات أو قد يكونوا طالبات يضعن مساحيق المكياج بحجة أنه خفيف بمرأى من الأم والأب وبعض الأحيان بتأييد من الزوج، ناهيك عن دهاليز بعض برامج التواصل الاجتماعي التي أصبحت مسرحاً للتكشّف والانحلال.

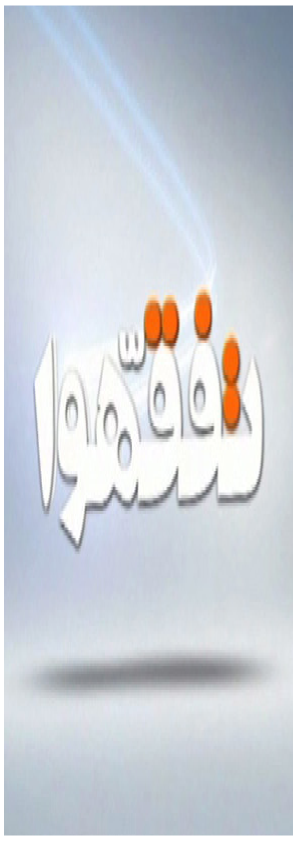
أين نحن من زينب التي جاهدت في كربلاء الحسين بعباءة عفتها ؟ أين نحن من الركب الزينبي الذي أمسى سبيًا من كربلاء إلى الشام ؟ أسئلة تبحث عن إجابة، فزينب لم تكن للبكاء والعويل فقط، زينب علّمت العالم بأسره معنى النقاء والطهر بحجاب وعباءة، كانا كجيشٍ مقاوم لكل أنواع الهوى والانطماس في ملذات هنا وهناك.

إذا عرفنا معنى الستر والعفة سنعرف المسافة بيننا وبين عباءة زينب (ع) .

فلتتفقهوا في الدين

عُيون – زينب عيسى

ينجذبُ البعض من الناس للدراسات الأكاديمية بيد أنهم يهملون الدراسات الدينية، اعتقادًا منهم بالأهمية الكامنة في العلوم الاكاديمية وما يتَرتب عليها من منافع معرفية ومادية في المستقبل، وظنا منهُم بأن المهتم بالدراسات والعلوم الدينية ليس إلا (مطوّعًا أو شيخًا).



كما أشار الشيخ عيسى قاسم في كلمته للطلبة الجامعين على ضرورة التعلم والتبحث في الدين، حتى لو كان في تعلم المسائل الابتلائية التي يصادفها الفرد في حياته اليومية، مما جاء في كلمته: (أربع سنوات ربما كانت فيها الدراسة مكثفة ومستهلكة للجهد و تأخذ وقتًا فهل أعلّق مسألة ما أحتاجه من علم ديني على الرف لأربع سنوات وأظل جاهلًا بديني بأمل أن أنظر لمسائل الدين التي أحتاجها في يومي ولدفع الشبهات عني ولحماية نفسي من الضلال بأمل أن أنظر في هذه المسائل لما بعد التخرج؟ فما أوهن الدين على هذه النفس وما أرخصه فيها وليس متدينا من عاشت نفسه هذا الشعور وصبرت عليه). هذا وقد أكد أئمتنا الأطهار على ضرورة التفقه ومعرفة الأحكام الفقهية للمسائل الحياتية، «وعن المفضّل بن عمر قال: سمعتُ أبا عبد الله (ع) يقول: عليكم بالتفقّه في دين الله، ولا تكونوا أعرابًا، فإنّه مَن لم يتفقّه في دين الله لم ينظر الله إليه يوم القيامة.

وأوضح السيد القائد (علي الخامنائي) في كلمته: «إنّ الحوزة والبيئة العلمائية ليست جزيرة منعزلة عما حولها من العالم»، إذ تعتبرالحوزة جزءً لا يتجزأ من المجتمع، وفي نفس السياق علقت أستاذتي في الحوزة على كلمة السيد: بل إنها العالم بأكمله يازينب .. حيث عين الإمام (عج) ترعاها.

ابني مراهق !

كتب: أم حيدر زهير

في ظل التغيرات السريعة والتطورات المذهلة، نقف حائرين عاجزين عن ابتكار فن في التعامل مع سن المراهقة، إذ أن المراهقة: هو الانتقال من مرحلة الطفولة لمرحلة النضج، حيث للمرحلة مميزات في صقل شخصية المراهق وإبراز مجالات الإبداع عنده.

فلماذا نحن قلقون من المراهق؟ ربما بسبب ما نسمعه من كلمات سلبية في حق المراهق، وأجد خوفنا هو أننا لا نعرف من هو المراهق، وماذا يحدث له في نتعامل معه أثناء تقلباته المزاجية.

عزيزتي الأم عزيزي الأب ... طفلك المراهق يعاني من شيء لا يعرف كيف يصفه، لأنه يقف بين أمرين خروجه من شرنقة الطفولة لمرحلة النضوج.

اسمعوهم واهتموا لأمرهم وشاركوهم أحزانهم وأفراحهم، علموهم الحلال والحرام وما يجب وما لا يجب واشرحوا لهم ما يمرون به. امسك يده واخبره انك تحبه، وتذكر لا تخسر طفلك بسبب أمورٍ تجهل التصرف فيها.

انفوجرافيك عُيون

بورتريه | الجمعية الحسينة الثقافية

اعداد وتصميم / أحمد عيد

التأسيس

تأسست في عام ١٩٩٢ ، من قِبل مجموعة شبابية حيثُ كانت تظم تحت مظلتِها عدةَ لجان :

١- لجنة الإحتفالات ١- لجنة العزاء

كانت أهدافها مقتصرة على :

١- تزيين القرية ١- تركيب السواد

١- العزاء ١- اعادة احياء وفايات أهل البيت (ع)

الإنتقالة

في عام ٢٠٠٦ انفصلت منها :

١- لجنة الإحتفالات ١- لجنة العزاء

بعد ذلك تم تغيير اسمها الى

الجمعية الحسينية الثقافية

وتغيرت معها أهدافها وبرامجها اذ ضمت تحت مظلتها :

١- اعادة احياَء وفايات أهل البيت (ع) ١- نشر الوعي الثقافي في القرية ١- دعم ومساندة فعاليات القرية

١- برامج دينية وثقافية ١- رحلات دينية

اعادة العشرة

الفكرة مقتبسة من قرى البحرين ، اذ كان مأتم بن خميس (السنابس) هو المأتم الوحيد الذي يحيي اعادة العشرة

في عام ١٩٩٩ ، أحيت جزيرة النبيه صالح متمثلةً بـ (هيئة ذوي القربى) أول اعادة عشرة لعشرة محرم الحرام

المميزات

اختيار الخطباء المميزين ، من حيث الموضوع والمصيبة

قراء موسم متكامل ١ - موسم النبي محمد ١- موسم الإمام الحسن الزكي ١- موسم الإمام الحسن العسكري ١ - الليالي الفاطمية ١ - ليالي أم البنين

بعض مآتم القرية احياناً تختار الخطباء لمحرم من خلال الخطباء الذين يحيون اعادة العشرة

الخط الزمني للجمعية الحسينية الثقافية

- عام ١٩٩٢: تأسيس هيئة ذوي القربى
- عام ١٩٩٩: احياء أول اعادة عشرة في القرية
- عام ٢٠٠١: أمتدت اعادة العشرة الى شهرين
- عام ٢٠٠٦: انفصال عدة لجان لوحدها، وتغيير الاسم للجمعية الحسينة الثقافية
- عام ٢٠١٤: ازدياد عدد الحضور نسبةً للأعوام السابقة (الحضور النسائي بكثرة)
- عام ٢٠١٥: الى ما بعد ذكرى استشهاد الإمام العسكري (ع)
- الآن

عين السفاحية

عُيون – حسن المؤمن

من أهم العيون وأكبرها في جزيرة النبيه صالح، ماؤها بارد صيفاً وساخن شتاءً. حيث كانت تسقي معظم مزارع الجزيرة إلى درجة أن الفائض من المياه يصب في البحر من الجهة الشمالية. تقع حاليا في الجهة الشرقية بعد ثلاثمائة متر من المدخل الرئيسي للجزيرة.

بهذا الاسم بسبب قوة تدفق مائها ، حيث كانت تسفح الماء سفحاً حيث يروي «الحاج احمد بن علي بن مهدي الجزيري» بأن أهل الجزيرة يسمعون في الليل صوت دفق الماء بقوة من شدة تدفق الينابيع.

حيث يوجد في عين السفاحية منبعين رئيسيين ، المنبع الرئيسي للعين يوجد في الجهة الشمالية للعين وهو المنبع الأقوى من حيث كمية المياه ودفقها ، أما المنبع الثاني فيوجد في الجهة الجنوبية وهو عبارة عن فتحة أرضية عميقة.

و يتفرع من عين السفاحية جدول «مقابة أم السلمي» والذي يستخدم غالبًا من قبل النساء لغسيل الأواني والملابس ، ومن بعده جدول «ساب العود» و «ساب الصغير».

ويتفرع من الساب الكبير والساب الصغير سواقي صغار - أي أنهار صغيرة -تسقي النخيل الذي بجنب العين وجنب الساب ، بل يصل الماء في الأنهار الصغيرة من الساب (النهر الكبير) إلى أقصى النخيل في شرق الجزيرة وشمالها حتى تصب الأنهار الصغيرة فاضل المياه في البحر من جهة الشرق في منطقة يقال لها «اللجمة». بالإضافة إلى بحر السويفة من جهة الشمال ، حيث أن ماء السفاحية يصل إلى أقصى شمال الجزيرة ونخيل السويفة ونخيل الحالة وبقية النخيل هناك.

ويمتد الساب الصغير من مقابة طريق السويفة إلى مسجد ربيعة ثم تصغر الساقية - أي النهر الصغير- ويجري فيه الماء ويصل إلى أقصى غرب الجزيرة ، فيسقي النخيل غربا حتى تصب الأنهار فاضل الماء في بحر غرب الجزيرة وتسمى "منطقة الغربية» ، بالإضافة إلى منطقة الملاح شمال غرب الجزيرة.

بدأ اضمحلال ماؤها بعد أن بدأت أعمال الحفر وشفط الرمال في البحر في مشروع ميناء سلمان في بداية السبعينيات ، حيث أدت عمليات حفر القنوات البحرية للسفن الى تضرر المنابع الرئيسية للعين مما ساهم في انحسار قوة تدفق المياه بشكل تدريجي حتى انتهائه كليًا في نهاية الثمانينات.

أهمية الرياضة في حياتنا

كتب : محرر الرياضة

تعتبر الرياضة من الأمور المهمة في حياة الإنسان ، والتي تدخل طعم الحياة على جسم الإنسان وتعيد له نشاطه وحيوته. الرياضة عبارة عن مجموعة من الأنشطة تعطي الجسم مجهود جسدي ، وتُمارس الرياضة في شكل عدة صور وممارسات متنوعة من أجل الترفيه أو تطوير المهارات أو اللياقة البدنية أو لبناء الأجسام ، وتختلف الرياضة من شخص لآخر وذلك بحسب أهداف الشخص وحاجته للرياضة التي يمارسها.

تعتبر ممارسة الرياضة أمرًا مهمًا ومفيدًا لتحقيق التوازن في الجسم ، حيث أنها تساعد على استهلاك الطاقة الزائدة التي إن لم تستهلك تم تخزينها كدهون في الجسم.

وتتمثل فوائد التمارين الرياضية المنتظمة في :

-زيادة فعالية عمل القلب وتحسن الدورة الدموية.

-زيادة اللياقة البدنية وتناسق العضلات.

-تحسن عملية الهضم والنوم.

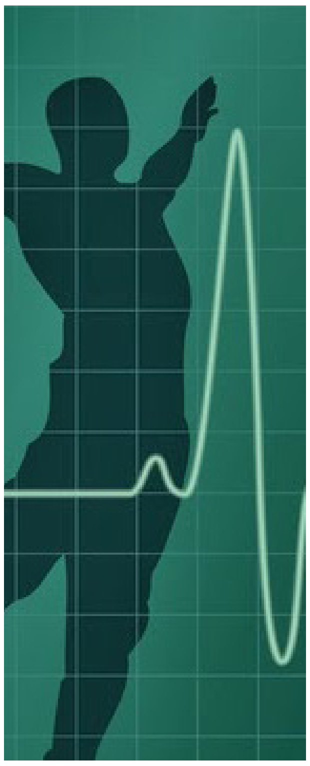
-تحسن قدرة الرئتين على الاستفادة من الأوكسجين.

-تقلل من الوزن الزائد وتساعد على تقليل الكولسترول.

-تحافظ على مستوى معتدل للسكر في الدم .

يجب أن تكون ممارسة التمرينات الرياضية بمعدل ٣ إلى ٥ مرات أسبوعيًا لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٥٠ دقيقة ، ويمكن ببساطة أن تستفيد صحيًا من التمرينات عن طريق ممارسة ٣٠ دقيقة من الرياضة المتوسطة يوميًا ؛ كصعود السلالم أو الذهاب إلى العمل مشيا.

ويفضل أن تشمل الرياضة اليومية التدريبات الهوائية كالمشي ، وركوب الدراجة ، والهرولة والسباحة ، والغير الهوائية كرفع الأثقال لأنها تزيد قوة العضلات ، وتقلل كمية الدهون في الجسم ، وتعدل كمية الكوليسترول في الدم.



٦ نصائح صحية للطلاب والطالبات في فترة الإمتحانات

مقتبس

١ - **وجبة الإفطار** : لا تهمل وجبة الإفطار واحرص على احتوائها على العناصر الغذائية الأساسية.

٢ - **الفاكهة** : الإكثار من تناول الفاكهة وذلك لأهميتها الغذائية المفيدة للمخ.

٣ - **السوائل** : الحرص على شرب السوائل أثناء المذاكرة كالمياه والعصائر الطازجة.

٤ - **المنبهات** : التقليل من شرب المنبهات المحتوية على مادة الكافيين كالقهوة وذلك لما تسببه من التوتر والعصبية للطالب.

٥- **الوجبات الخفيفة** : تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية لتساعده على تحسين مستوى الطاقة.

٦ - الوجبات الرئيسية : تحديد مواعيد ثابتة للوجبات الرئيسية (الإفطار - الغداء - العشاء) وكذلك مواعيد للوجبات الخفيفة.

طريقة تحضير الـ بودينغ

مطبخ عيون : أم حيدر

المقادير :

٤ بيضات

٣ أكواب حليب بودر

٣ أكواب ماء

١ كوب سكر

١ ملعقة صغيرة هيل و زعفران و ماء ورد

طريقة التحضير :

١- تخلط جميع المقادير مع بعضها البعض .

٢- تشفف ملعقتين من السكر

٣- ثم نضع خلطة البيض على السكر

٤- ثم نضعها في حمام مائي لمدة ثلث ساعة

٥- بعد ثلث ساعة تترك لتبرد ثم نقلبها في صحن التقديم

| زاوية مبدع جزيري |

جواد عبدالله الميرزا

٤٧ عام

٢٠ عام في

- إعادة صنع الترب القديمة -

| زاوية مشروع جزيري |

نسيجٌ بيدانِ هاويتان
وقلبٌ مشغَفٌ بالخيوط
وما الإبداعَ إلا يعود لتوفيق الرب

Instagram :
crochet_zaisa313

مواليد السعادة

رُزق إبن القرية «قصي شعبان»
بمولود أسماه «حسن»
الأربعاء ٢٠١٦/١١/٠٩

رُزق إبن القرية «حسن النعيمي»
بمولود أسماه «إيليا»
الجمعة ٢٠١٦/١١/١١

رُزق إبن القرية «حامد المجيبل»
بمولودة أسماها «إيمان»
الجمعة ٢٠١٦/١١/١١

رُزق إبن القرية «شاكر جاسم»
بمولود أسماه «جاسم»
الإثنين ٢٠١٦/١١/٢١

رُزق إبن القرية «صالح مهدي عيسى»
بمولود أسماه «علي» .
الجمعة ٢٠١٦/١١/٢٥

رُزق إبن القرية «محمد علي عثمان»
بمولودة أسماها «فاطمة» .
الإثنين ٢٠١٦/١٢/١٩

فريق العمل :
أحمد عيد - فلاح جعفر
حسن المؤمن - مروة علي
عبدالله عبدعلي - محمد رضي
زينب عيسى - أم حيدر
محمد منصور - أمين عبدالله
مجيد علي - سيد جواد هاشم

نرحب بمشاركاتكم الجزيرية
وإقتراحاتكم الهادفة للمجلة
في أعدادها القامة

للتواصل :
Oyoon.magazine@gmail.com
39785551
@oyoon.magazine